



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



COMUNICATO STAMPA

## Istituzioni e associazioni bergamasche insieme per la salute dei cittadini, contro il rischio cadute, in aumento con l'avanzare dell'età

Con il progetto coordinato dall'Università degli studi di Bergamo al via 41 corsi di attività motoria preventiva adattata.

*Bergamo, 30 agosto 2019* – Muoversi correttamente e prevenire le cadute grazie ad esercizi adattati, su misura delle caratteristiche specifiche dell'età. E' questo l'obiettivo del progetto che, dopo aver coinvolto dal 2015 ad oggi più di 3 mila persone, dal 16 settembre in **41 "presidi" a Bergamo e provincia, sarà rivolto agli over 65** grazie alla collaborazione tra **Università degli studi di Bergamo, Ats Bergamo, Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Bergamo** e molti Comuni e associazioni del territorio. Una vera e propria alleanza per la salute tesa a ridurre il rischio cadute, **vero e proprio incubo dopo i 65 anni.**

**IL RISCHIO CADUTE** - Nel **biennio 2016-2018**, i dati di EpiCentro, il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica a cura dell'Istituto superiore di sanità, registrano che le cadute siano più frequenti con l'avanzare dell'età, **pari al 7% fra il 65-74enni, raggiungendo il 12% fra gli ultra 85enni**: si tratta quindi principalmente di una sindrome geriatrica. Tra gli anziani ospedalizzati dopo una caduta, solo la metà sopravvive più di un anno, mentre le cadute ripetute e l'instabilità precipitano spesso in un ricovero in residenze assistite.

Le cadute avvengono per lo più all'interno della casa (64%) e meno frequentemente in strada (19%), in giardino (12%) o altrove (5%). Anche se la maggior parte di queste cadute non causa lesioni importanti, circa il **5% provoca una frattura o richiede il ricovero**. Inoltre, i tassi di cadute e le complicazioni associate aumentano sensibilmente con l'età e raddoppiano nelle persone con più di 75 anni.

**Remo Morzenti Pellegrini, Rettore dell'Università degli Studi di Bergamo:** *"Il progetto di Attività Motoria Preventiva Adattata rientra a pieno titolo nella "terza missione" dell'Università, tesa a favorire il trasferimento delle conoscenze dell'Ateneo in tutto il territorio bergamasco, collaborando con enti locali e associazioni. Un progetto che ha raccolto un'adesione inaspettata da parte di centinaia di persone che condividono l'importanza di fare sport per tutta la vita e in particolare quando la forza fisica inizia a diminuire perché, come dimostra la ricerca medico-scientifica, è proprio questo il momento per muoversi e mantenere più a lungo la possibilità di vivere la propria vita in autonomia".*

**Stefano Tomelleri, presidente del Comitato per lo Sport Universitario:** *"L'attività motoria per la terza età è rivolta a far acquisire un maggior livello di benessere psicofisico. Statisticamente appare chiaro come la maggior parte dei traumi nella terza età siano dovuti alla mancanza di reattività nel recupero dell'equilibrio e nell'efficienza coordinativa. Questa difficoltà di ripresa a seguito di un infortunio, non ha solo ricadute a livello fisico, ma comporta effetti negativi anche sul piano psicologico, aumentando nell'anziano la possibilità che si presenti un senso di inadeguatezza che può condurre fino alla depressione. Per superare al meglio questo rischio, è dimostrato come l'attività fisica di gruppo comporti grandi benefici nella socialità. La*

Ufficio stampa Università degli studi di Bergamo

Claudia Rota  
claudia.rota@unibg.it  
348 5100463

Ufficio stampa CUS Bergamo  
Federica Crippa  
ufficiostampa@cusbergamo.it  
347 3741007



*creazione di un gruppo di allenamento, infatti, è un elemento fondamentale durante le attività fitness, per stimolare l'interesse e gli scambi emotivi in un momento della vita in cui il rischio di isolamento e di solitudine possono diventare un limite. La prevenzione diventa quindi il perno del progetto di Attività Motoria Preventiva Adattata, che si rivolge agli over 65 con l'obiettivo di un progressivo miglioramento delle capacità coordinative per ridurre il rischio di cadute nella terza età".*

**Massimo Giupponi, direttore generale Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo:** *"ATS Bergamo è ancora una volta in prima linea nella promozione della salute e lo fa nel modo per noi più interessante: collaborando con le altre realtà del territorio – istituzioni e associazioni – a vantaggio dei cittadini. Il progetto è ben avviato, con 41 presidi, vale a dire 41 comuni, coinvolti in questa iniziativa che punta alla prevenzione delle cadute per gli over 65. D'altra parte la nostra Agenzia di Tutela della Salute intende implementare la propria collaborazione con il Comitato per lo Sport Universitario sul tema della prevenzione e della salute tramite l'attività fisica. Chiederemo infatti al CUS di applicare le metodiche di verifica dei risultati che ha sviluppato e messo a punto alla realtà dei Gruppi di Cammino della provincia di Bergamo. Il nostro obiettivo è verificare e misurare concretamente l'impatto che il movimento - il camminare in particolare - ha in termini di miglioramento della salute".*

**Guido Marinoni** presidente dell'Ordine dei medici chirurghi e odontoiatri della Provincia di Bergamo sottolinea: *"L'attività fisica rappresenta uno dei principali requisiti per il mantenimento di un ottimale stato di salute. Questo vale in tutte le età della vita, ma nell'anziano va adeguata in modo specifico alle peculiarità di chi ha l'esigenza di mantenere sicurezza e autonomia. La Ginnastica Preventiva Adattata rappresenta la soluzione, in particolar modo con l'aumento delle patologie croniche e dell'invecchiamento. Bergamo, come spesso accade, ha saputo fare sistema all'interno della società civile, offrendo soluzioni concrete e diffuse sul territorio. L'Ordine dei medici chirurghi e degli odontoiatri è orgoglioso di essere stato tra i promotori di questo percorso e di continuare a sostenerlo in una logica di promozione della salute che rientra tra i suoi compiti istituzionali".*

**ATTIVITÀ E COSTI** – Il corso è rivolto a uomini e donne **oltre i 65 anni** che desiderano **prevenire le patologie dell'età e aumentare la forza degli arti inferiori mantenendo così il più a lungo possibile la propria autonomia e, di conseguenza, la qualità di vita.** Durante le lezioni (a cui partecipano anche persone con più di 90 anni) vengono proposti esercizi **accessibili a tutti** che, simulando l'incontro del soggetto con **ostacoli reali**, mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza residua. Inoltre, durante il corso i partecipanti vengono sottoposti a una serie di **test volti al monitoraggio del rischio di perdita di autonomia fisica.** I costi sono molto contenuti: **12 euro al mese** oltre a 10 euro per la tessera annuale (escludendo facilitazioni promosse da alcuni comuni e associazioni).

**UN'ALLEANZA PER LA SALUTE** – Grazie alla collaborazione imprescindibile dei comuni ospiti (che offrono gratuitamente gli spazi per questa attività) nonché di 26 associazioni locali (perlopiù dedicate ad anziani e pensionati ma non solo), dalla sua nascita l'iniziativa è cresciuta a ritmi sostenuti: a parte una "fase sperimentale", **dai primi 11 comuni** nel 2014/2015 si è arrivati ai **41 della stagione appena iniziata.**

Ufficio stampa Università degli studi di Bergamo  
Claudia Rota  
claudia.rota@unibg.it  
348 5100463

Ufficio stampa CUS Bergamo  
Federica Crippa  
ufficiostampa@cusbergamo.it  
347 3741007



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



**I COMUNI** - I comuni presso i quali sono attualmente attivi i corsi di ginnastica preventiva adattata sono: Almè, Antegnate, Arcene, Azzano S. Paolo, Bagnatica, Bergamo (in due sedi: ATS e impianti CONI), Brusaporto, Ciserano, Civate al Piano, Comun Nuovo, Cortenuova, Curno, Dalmine, Gaverina Terme, Grassobbio, Lallio, Levate, Lovere (insieme a Castro), Montello, Mornico al Serio, Mozzo, Orio al Serio, Osio Sopra, Palosco, Pedrengo, Ponte S. Pietro (in due sedi: Centro e Locate), Ponteranica, Pumenengo, Romano di Lombardia, S. Paolo d'Argon, Sarnico, Seriate, Spirano, Stezzano, Tavernola Bergamasca, Telgate, Torre Boldone, Trescore Balneario, Treviglio.

**Per attivare un corso nel proprio comune** è sufficiente rivolgersi al CUS Bergamo: [accademia@cusbergamo.it](mailto:accademia@cusbergamo.it) – tel.: 3404945775.

**Per informazioni**

*Gianluca Iodice | Accademia CUS Bergamo – Relazioni Istituzionali*  
[accademia@cusbergamo.it](mailto:accademia@cusbergamo.it) – tel: 3404945775

---

ANNO	COMUNI	ADESIONI
------	--------	----------

2014/2015	11	270
-----------	----	-----

Ufficio stampa Università degli studi di Bergamo

Claudia Rota  
claudia.rota@unibg.it  
348 5100463

Ufficio stampa CUS Bergamo  
Federica Crippa  
ufficiostampa@cusbergamo.it  
347 3741007



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



---

<b>2015/2016</b>	<b>21</b>	<b>410</b>
------------------	-----------	------------

<b>2016/2017</b>	<b>30</b>	<b>650</b>
------------------	-----------	------------

<b>2017/2018</b>	<b>36</b>	<b>940</b>
------------------	-----------	------------

<b>2018/2019</b>	<b>41</b>	<b>1060</b>
------------------	-----------	-------------

**Ufficio stampa Università degli studi di Bergamo**

Claudia Rota  
claudia.rota@unibg.it  
348 5100463

Ufficio stampa CUS Bergamo  
Federica Crippa  
ufficiostampa@cusbergamo.it  
347 3741007